



Stephanie Ludwig

GfK Health, Consumer Experiences, GfK Switzerland, GfK SE

Self Care:

Der Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden ?





Status Quo

Merkmale westlicher Wohlstandsgesellschaften

Demographischer Wandel



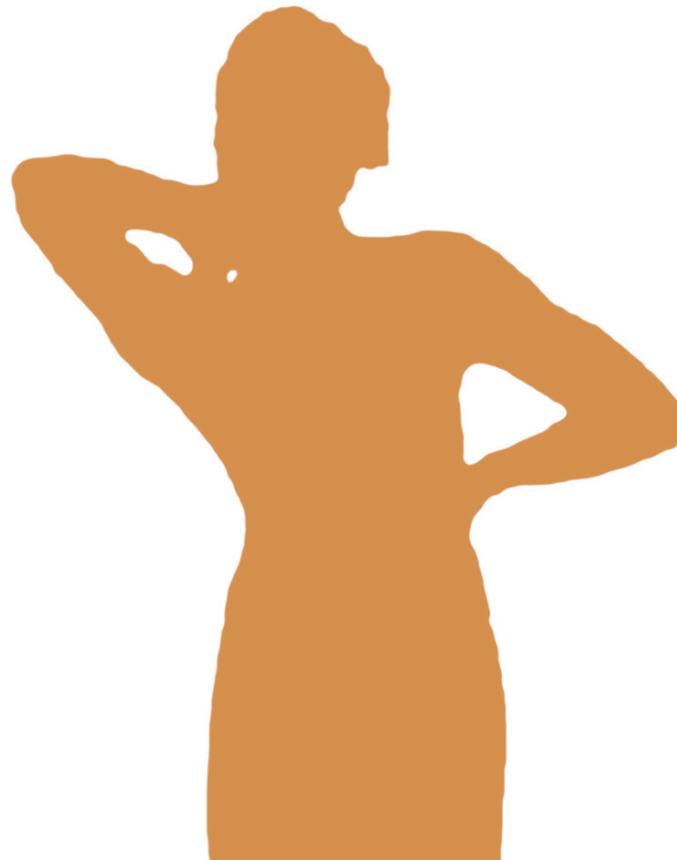
Status Quo

Merkmale westlicher Wohlstandsgesellschaften

Demographischer Wandel



Steigende Prävalenz chronischer Volkskrankheiten und psychischer Leiden



Status Quo

Merkmale westlicher Wohlstandsgesellschaften

Demographischer Wandel



Steigende Prävalenz chronischer Volkskrankheiten und psychischer Leiden



Steigende Nachfrage nach Gesundheitsleistungen



Status Quo

Merkmale westlicher Wohlstandsgesellschaften

Demographischer Wandel



Steigende Prävalenz chronischer Volkskrankheiten und psychischer Leiden



Steigende Nachfrage nach Gesundheitsleistungen



Überlastete Gesundheitssysteme



Status Quo

Merkmale westlicher Wohlstandsgesellschaften

Immer höherer Stellenwert von Gesundheit



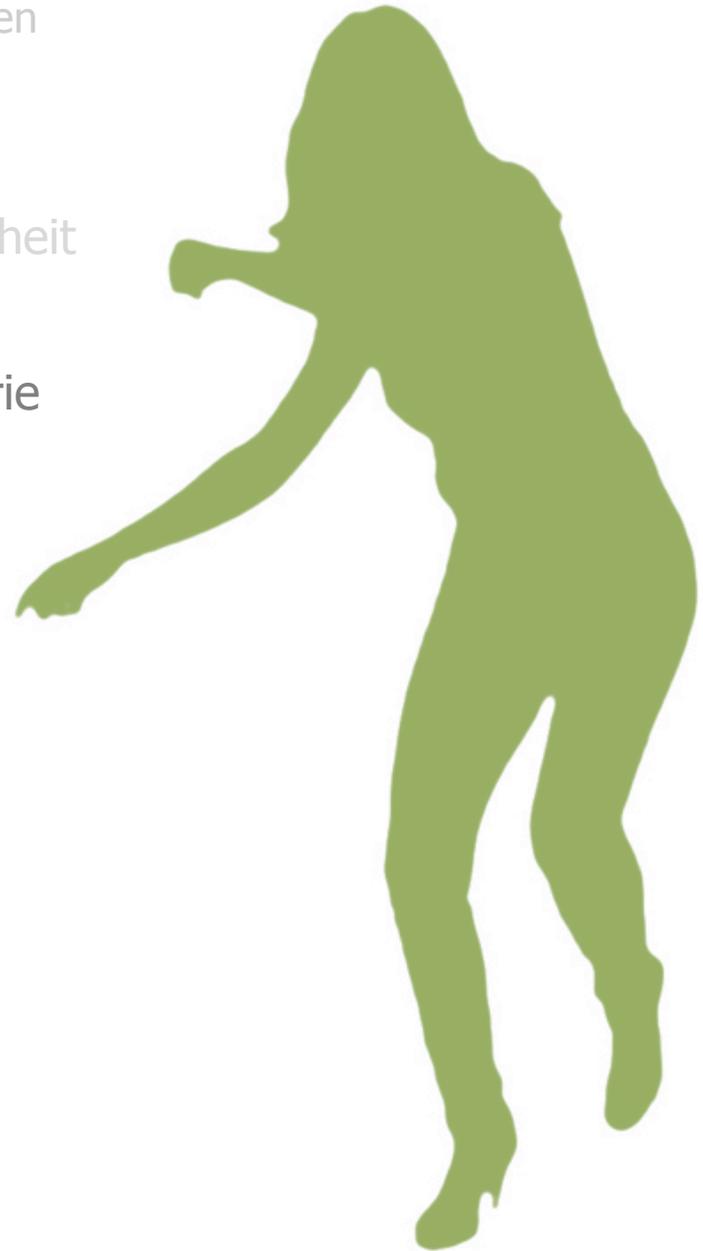
Status Quo

Merkmale westlicher Wohlstandsgesellschaften

Immer höherer Stellenwert von Gesundheit



Boomende Fitness- und Wellnessindustrie



Status Quo

Merkmale westlicher Wohlstandsgesellschaften

Immer höherer Stellenwert von Gesundheit



Boomende Fitness- und Wellnessindustrie



Gesundheit als Konsumgut



Status Quo

Merkmale westlicher Wohlstandsgesellschaften

Immer höherer Stellenwert von Gesundheit



Boomende Fitness- und Wellnessindustrie



Gesundheit als Konsumgut



Neues

Gesundheitsbewusstsein:
Prävention / aktive Erhaltung
der Gesundheit anstatt
Heilung alleine

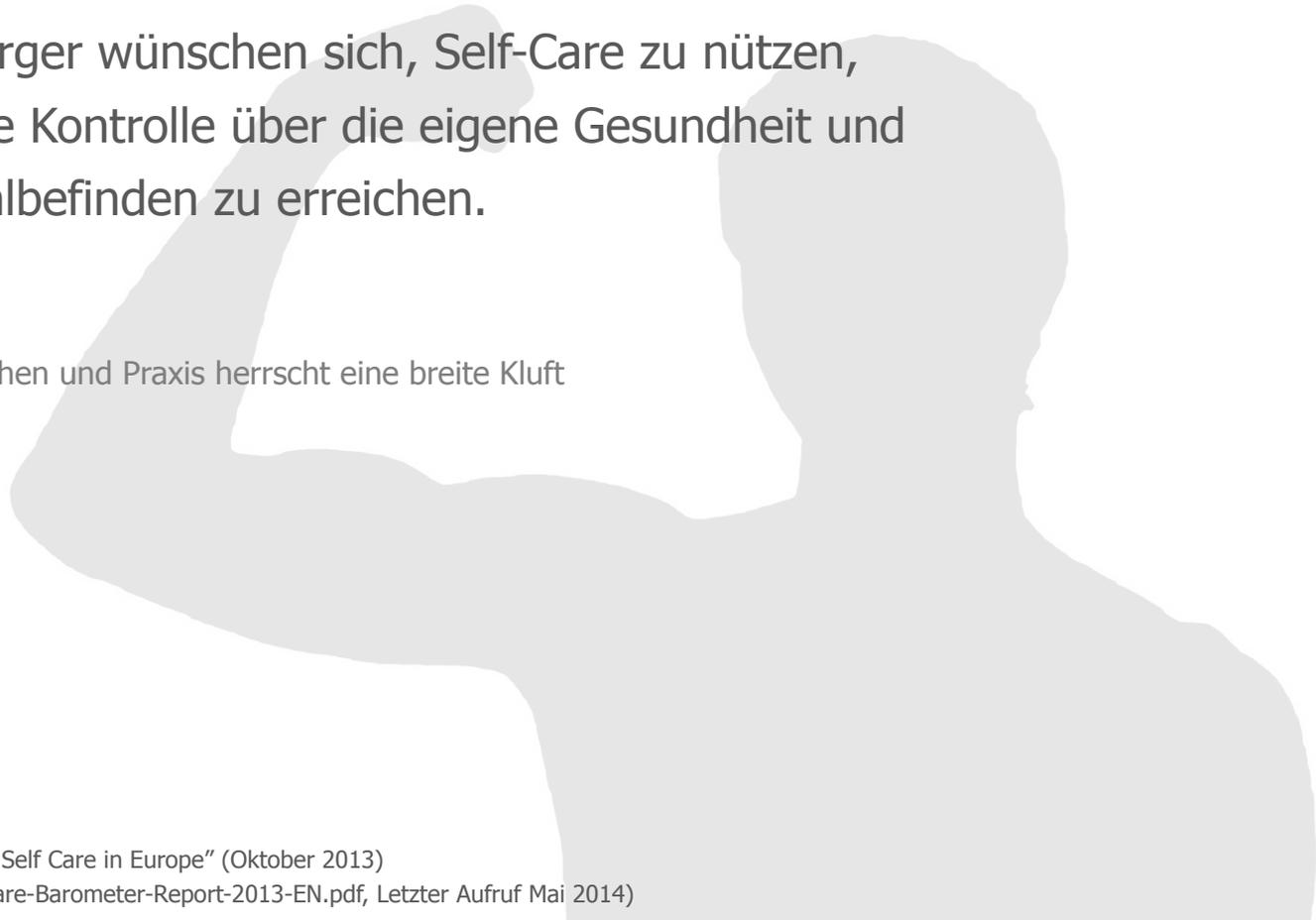


Notwendigkeit der individuellen Verantwortung im Management der eigenen Gesundheit und des Wohlbefindens.

90% der EU-Bürger wünschen sich, Self-Care zu nützen, um eine bessere Kontrolle über die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu erreichen.

(Eposi 2013*)

...aber zwischen Wünschen und Praxis herrscht eine breite Kluft





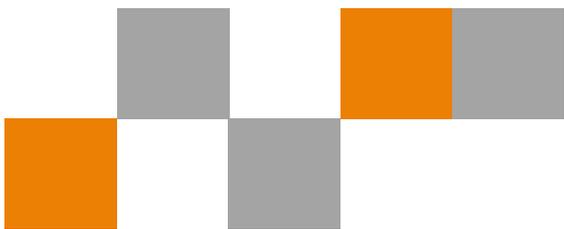
- 1 Gesundheit: Eine Begriffsklärung und methodische Annäherung
- 2 Chronische Krankheiten: Eine erste Bestandsaufnahme
- 3 Health und Wellbeing- eine Abgrenzung
- 4 Self Care - Dimensionen
- 5 Menschen im Alltag: Beispiele für den Umgang mit Self Care
- 6 Zusammenfassung



Agenda



1 Gesundheit: Eine Begriffsklärung und methodische Annäherung



Agenda

Wen haben wir befragt ?



- ▶ Datensammlung via **Online-Befragung** in 8 Ländern
(Deutschland, Schweiz, Frankreich, Italien, Spanien, Schweden, UK, USA)
- ▶ Repräsentative Stichprobe*
- ▶ Altersspanne: 18 bis 65 Jahre
- ▶ Quota: 70% "Gesunde" vs. 30% "Erkrankte"
(chronische Volkskrankheit und/oder psychische Erkrankung)



- ▶ Qualitative, vertiefende Analyse via **Ethnographie**
- ▶ Hausbesuche in 6 Ländern
(Deutschland, Schweiz, Italien, Schweden, UK, USA)
- ▶ Ausfüllen eines Tagebuchs
(Ernährung | Sport | Wohlbefinden) eine Woche vor dem Besuch
- ▶ Stichprobe: je 5 Teilnehmer pro Land
mit mind. einem chronisch erkrankten Teilnehmer pro Land



Was bedeuten überhaupt Health, Self Care und Wellbeing?

Eine größtmögliche Annäherung

Health

= Gesundheit

Messung der selbst
wahrgenommenen Gesundheit
mittels GfK Health Index

Persönliche
Gesundheitseinschätzung

Zufriedenheit mit
Gesundheitszustand



„Gesundheit ist ein Zustand des
vollständigen körperlichen und
sozialen Wohlergehens und nicht
nur das Fehlen von Krankheit
und Gebrechen.“

Definition WHO*

Self Care

= Taking care of myself

Messung des Wohlbefindens
mittels GfK Self Care Index

Informationsverhalten

Arztbesuche

Sport

Ernährung

Einkaufverhalten

Alkoholkonsum

Rauchen

Work-Life-Balance

Wellbeing

= Wohlbefinden

Messung des Wohlbefindens
mittels WHO-5-Index

Ich habe mich fröhlich und
guter Laune gefühlt

Ich habe mich ruhig und
entspannt gefühlt

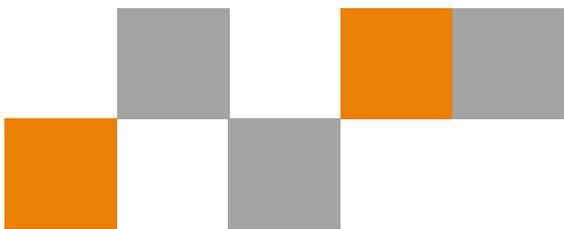
Ich habe mich stark und
aktiv gefühlt

Ich bin frisch und
ausgeruht aufgewacht

Mein Alltag war erfüllt mit
Dingen, die mich interessieren



2 Chronische Krankheiten: Eine erste Bestandsaufnahme



Agenda



Chronische **physische** Krankheiten

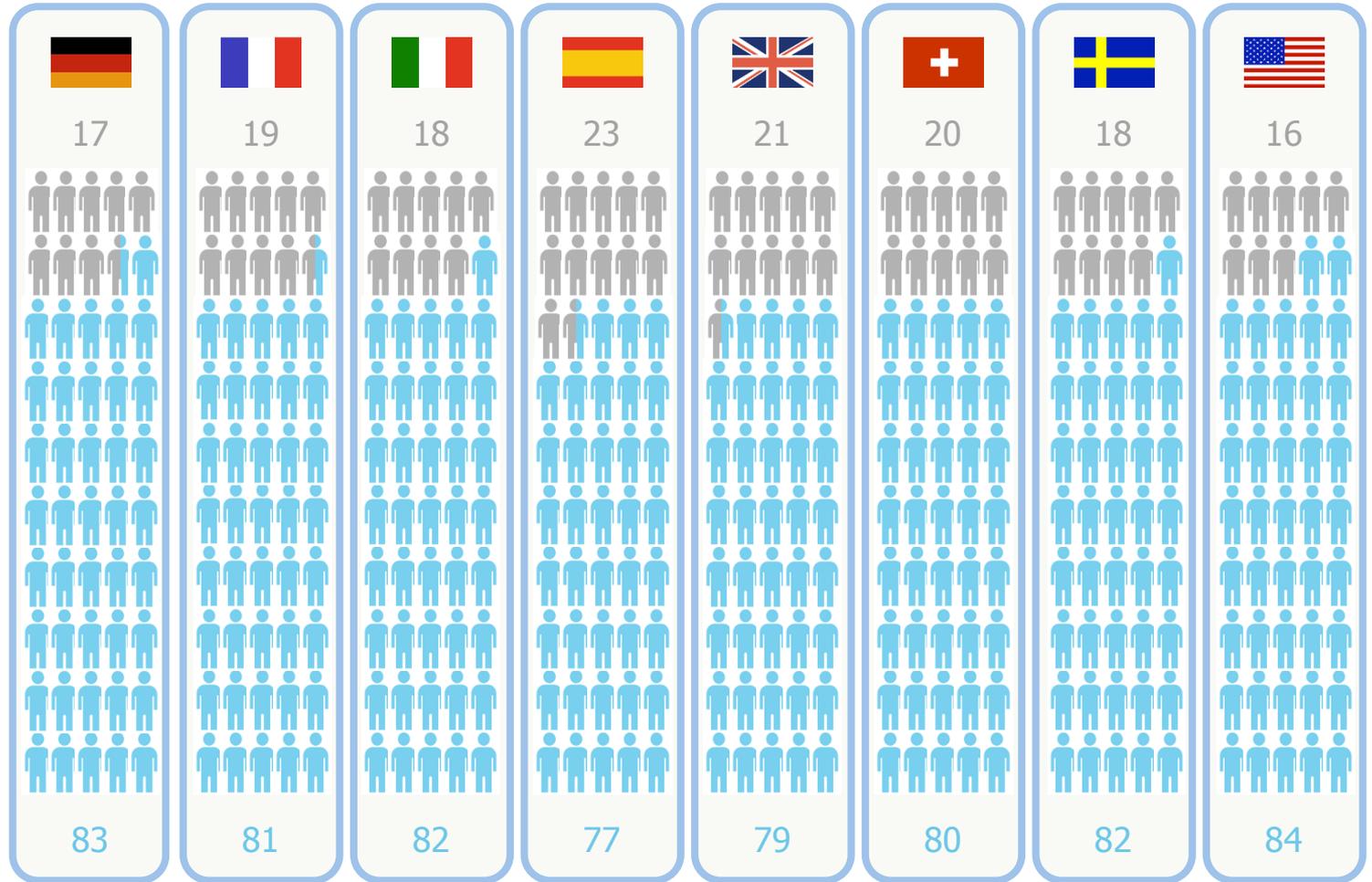
Behandelt vs. unbehandelt

Ø=19



„Eine chronische Erkrankung ist eine lang andauernde und im Allgemeinen langsam fortschreitende Krankheit, die nach Ihrem Auftreten medizinisch kontrolliert, aber nicht vollständig geheilt werden kann.“

Ø=81



Physische Krankheit mit Behandlung



Physische Krankheit ohne Behandlung



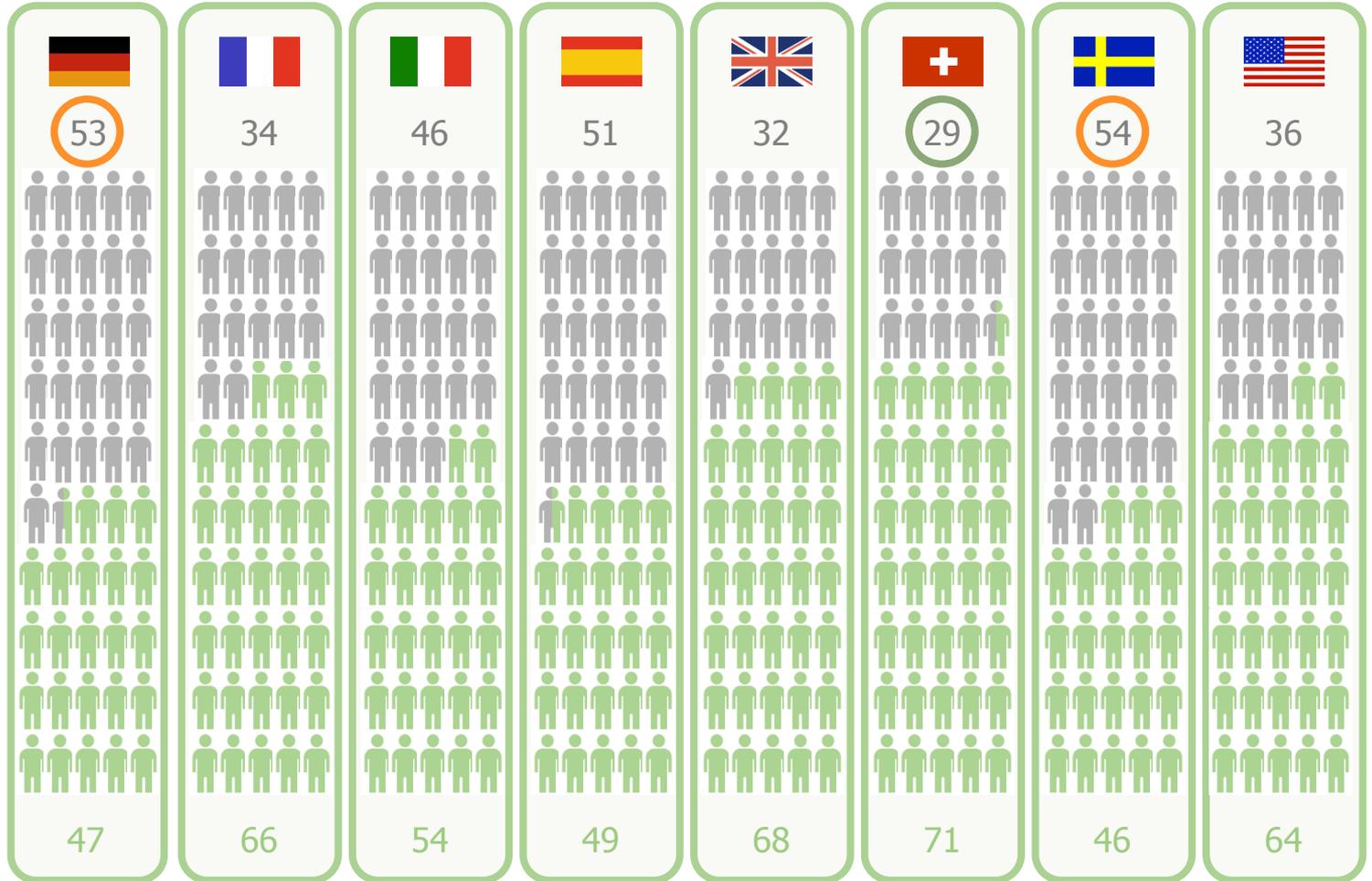
Chronische psychische Krankheiten

Behandelt vs. unbehandelt

Schweden und Deutschland: mehr als 50% selbstdiagnostizierter chronisch-psychischer Erkrankungen bleiben unbehandelt

Ø=41

Ø=59





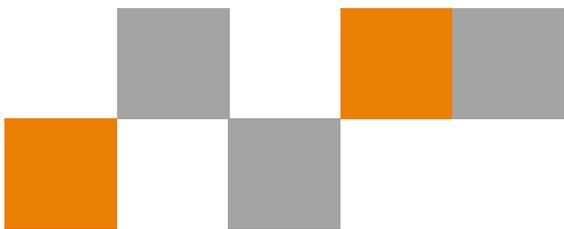
Chronische psychische Krankheiten

Präventionskampagne „Psychische Gesundheit“ der Stadt Basel





3 Health und Wellbeing- eine Abgrenzung

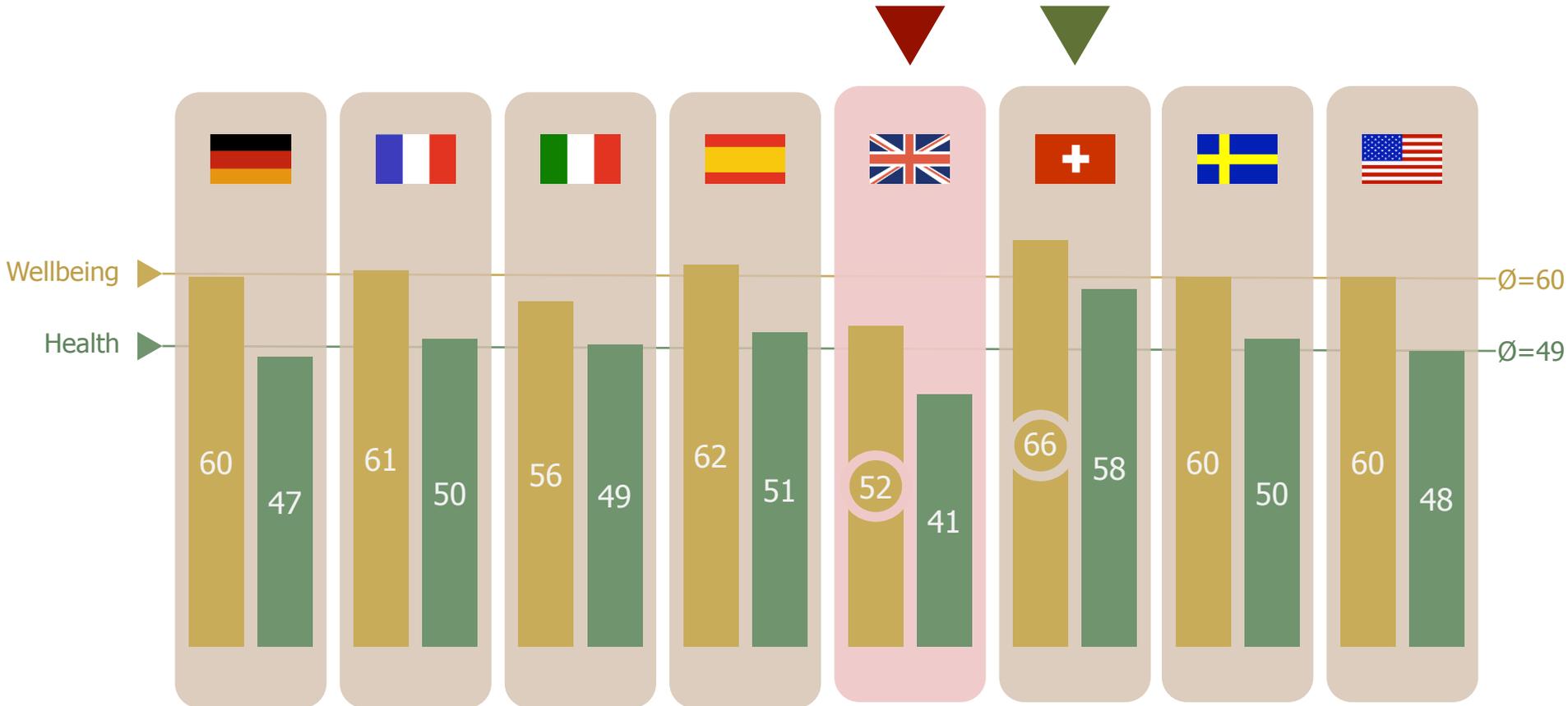


Agenda



Wellbeing und wahrgenommene Gesundheit weisen Diskrepanz auf

Schweizer fühlen sich am gesündesten und haben den höchsten Wellbeing Index-Score





4 Self Care - Dimensionen



Agenda



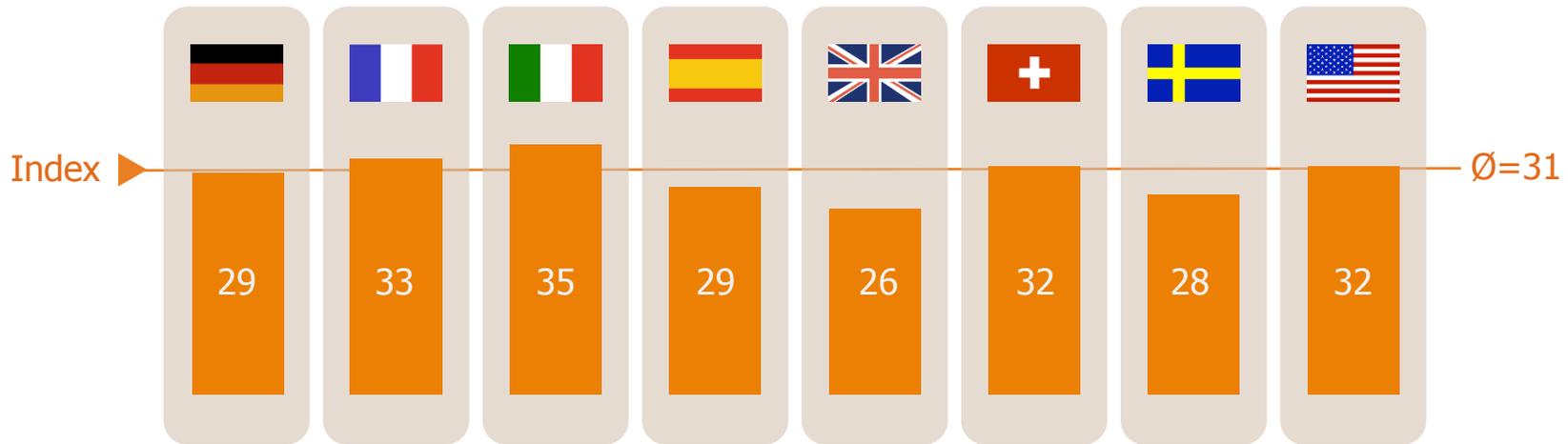
Wie aktiv sind die Befragten in vordefinierten Selfcare-Dimensionen ?

Health Information Index



Daran interessiert, sich über gesundheitsbezogene Themen zu informieren ?

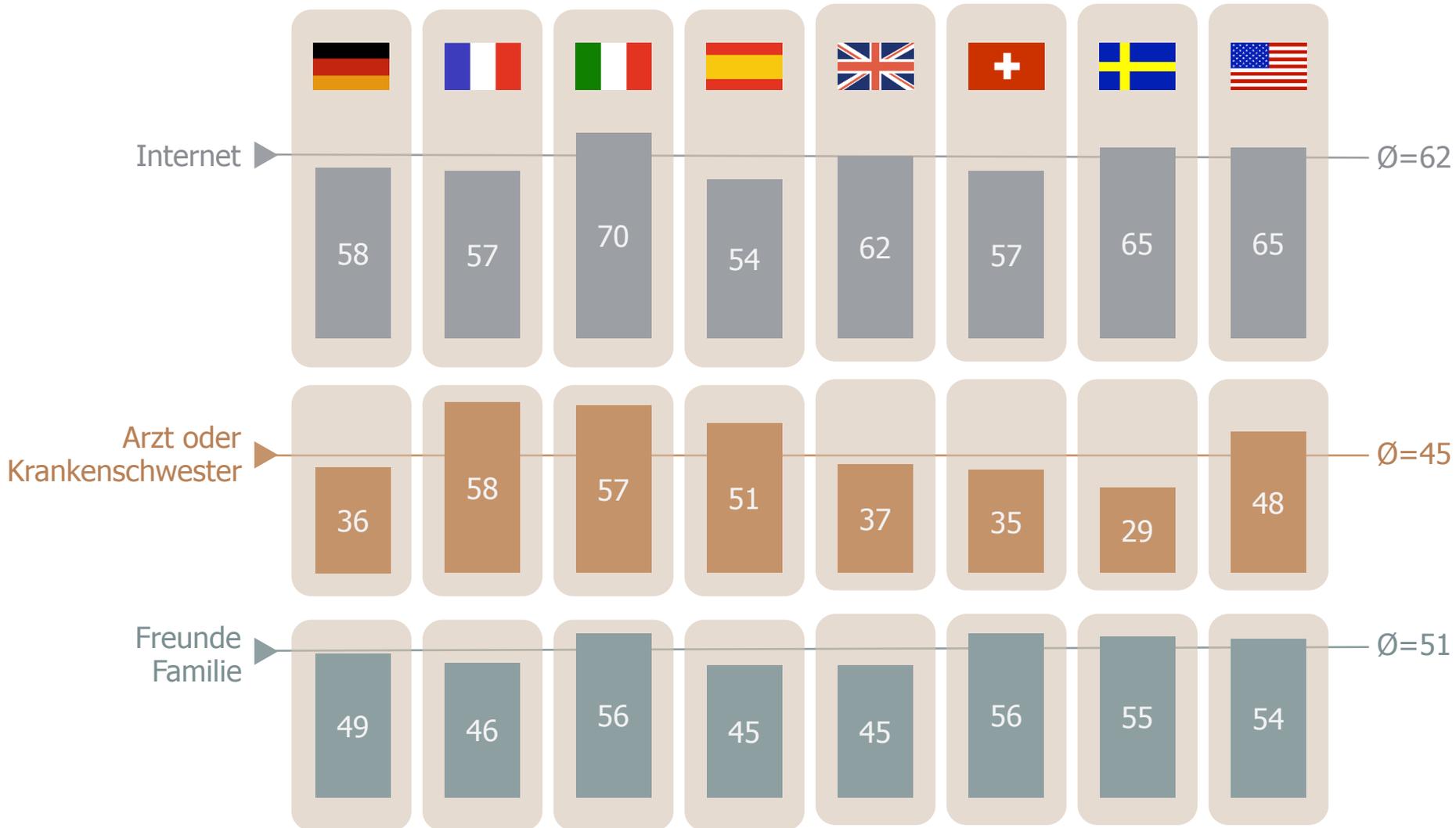
Wie oft werden Internet, TV, Zeitschriften, Apotheker zum Informationsgewinn benützt ?





Wie aktiv sind die Befragten in vordefinierten Selfcare-Dimensionen ?

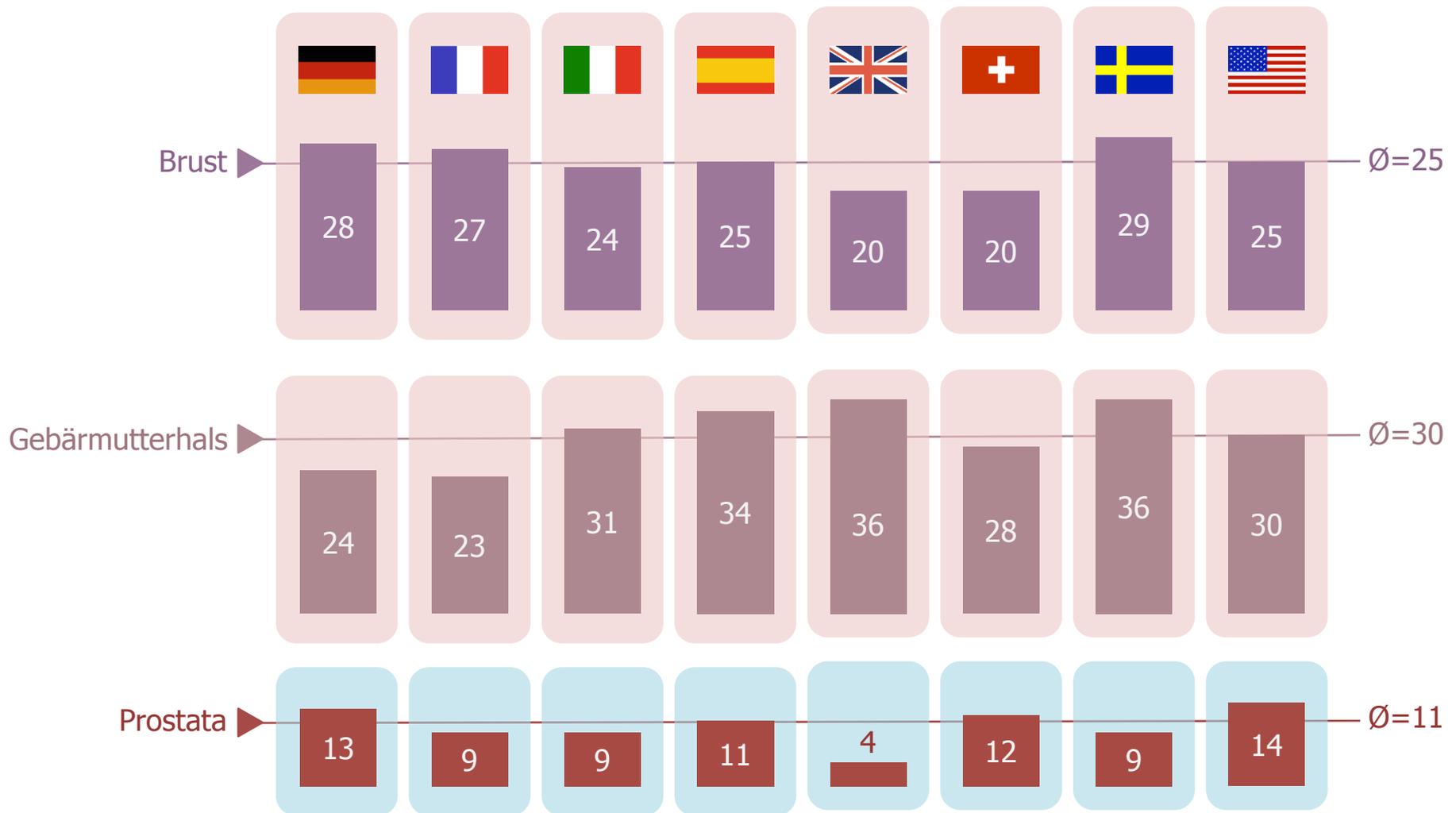
Health Information Index – die Top 3 Informationsquellen





Wie aktiv sind die Befragten in vordefinierten Selfcare-Dimensionen ?

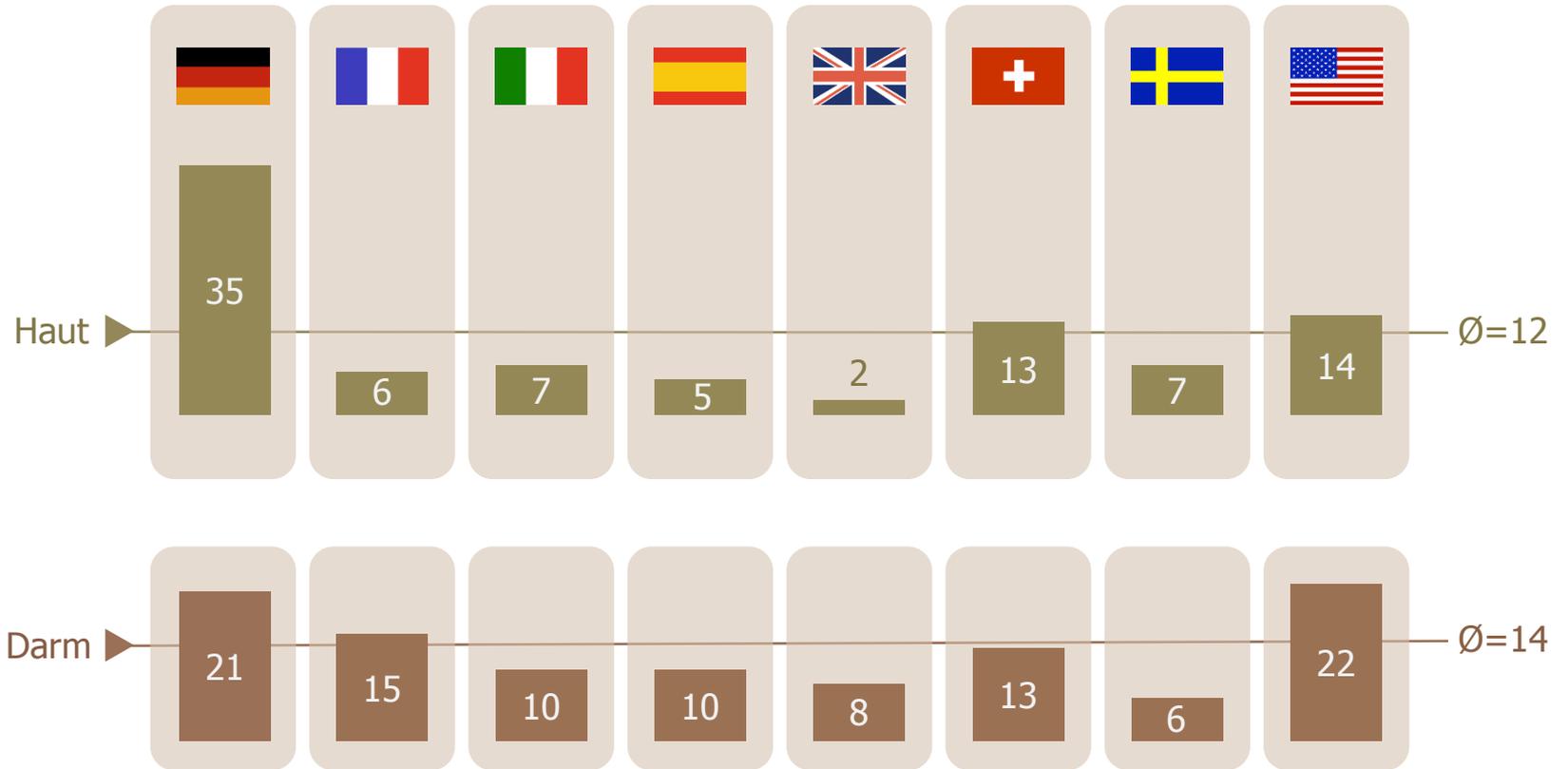
Index für Arztbesuche / Vorsorgeuntersuchungen: Geschlechtsspezifische Vorsorge





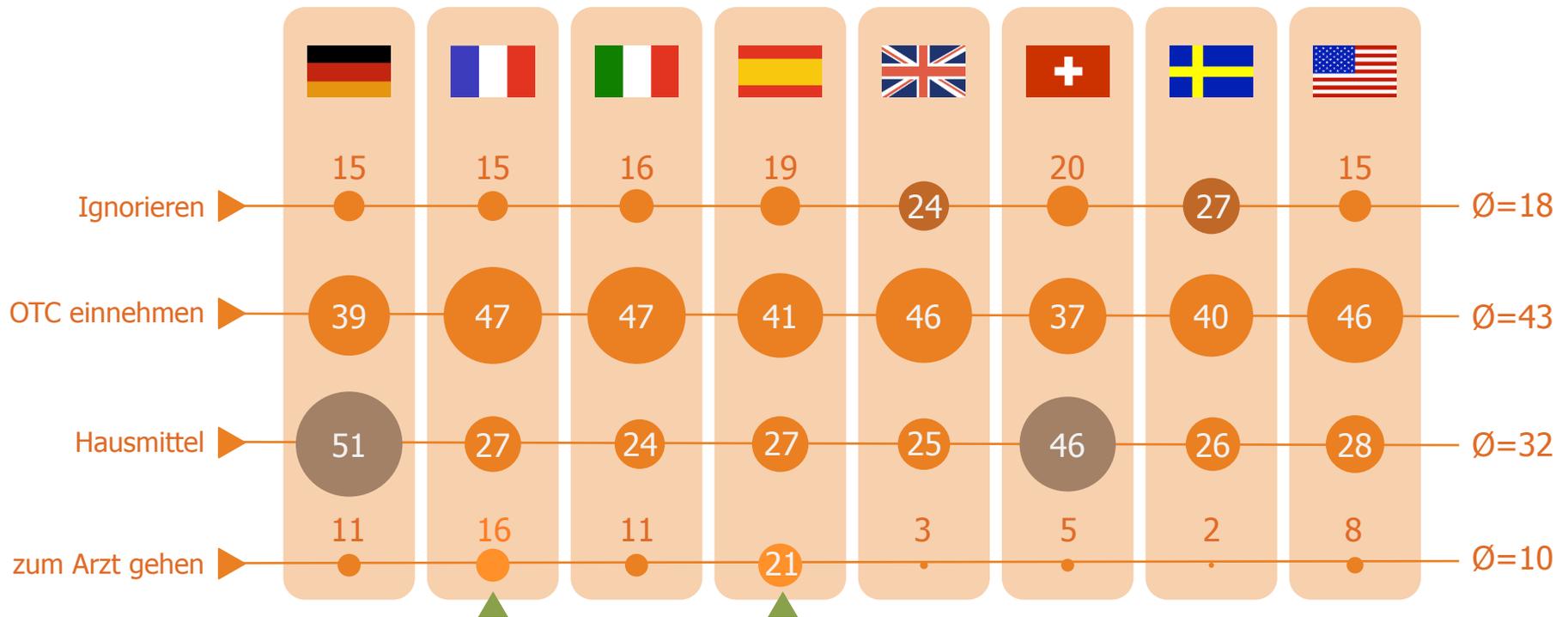
Wie aktiv sind die Befragten in vordefinierten Selfcare-Dimensionen ?

Index für Arztbesuche / Vorsorgeuntersuchungen: Hautkrebs | Darmkrebs

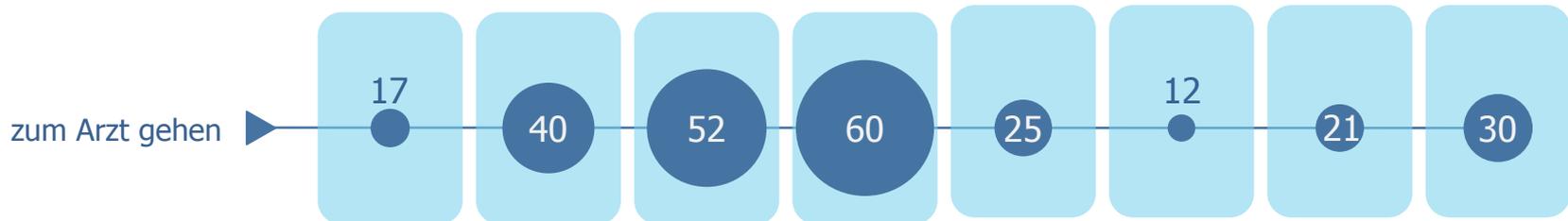




Wie aktiv sind die Befragten in vordefinierten Selfcare-Dimensionen ? Wie verhalten sich die Befragten bei einer **leichten Erkrankung** ?



Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, bei Unwohlsein zum Arzt zu gehen ?



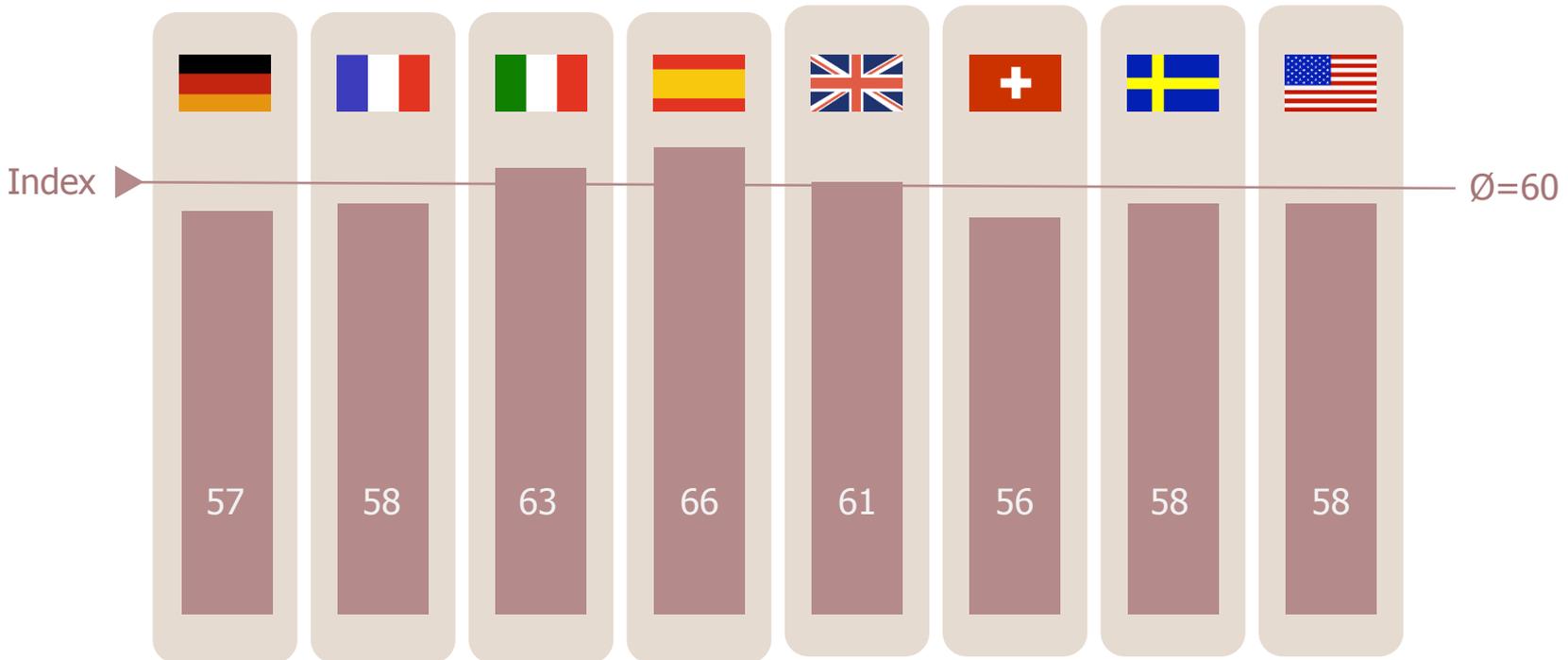


Wie aktiv sind die Befragten in vordefinierten Selfcare-Dimensionen ? Sport-Index



Häufigkeit körperliche Betätigung (mind. 30 Minuten) in den letzten 7 Tagen ?

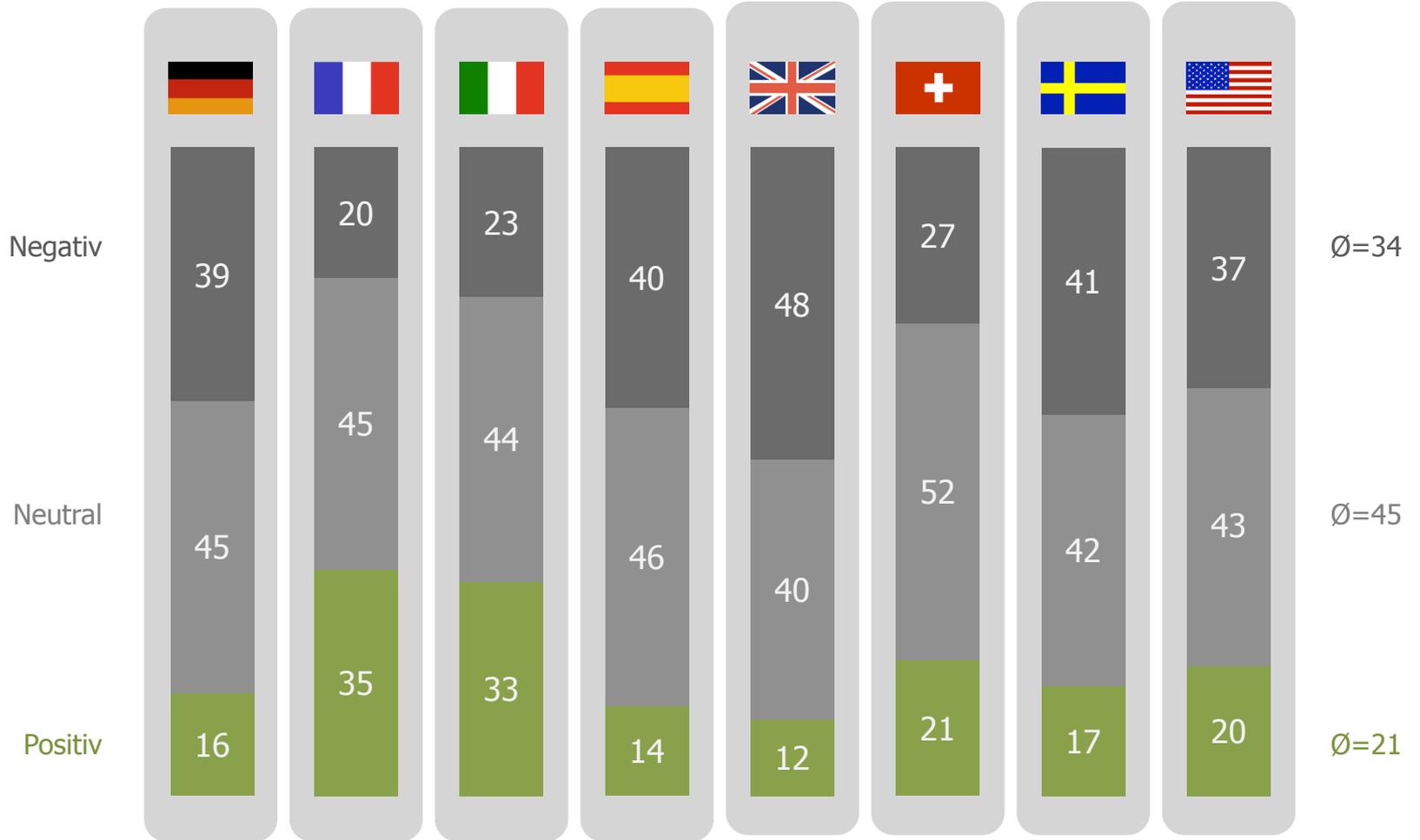
Ausgeübte Sportarten in den letzten 7 Tagen ?





Wie aktiv sind die Befragten in vordefinierten Selfcare-Dimensionen ?

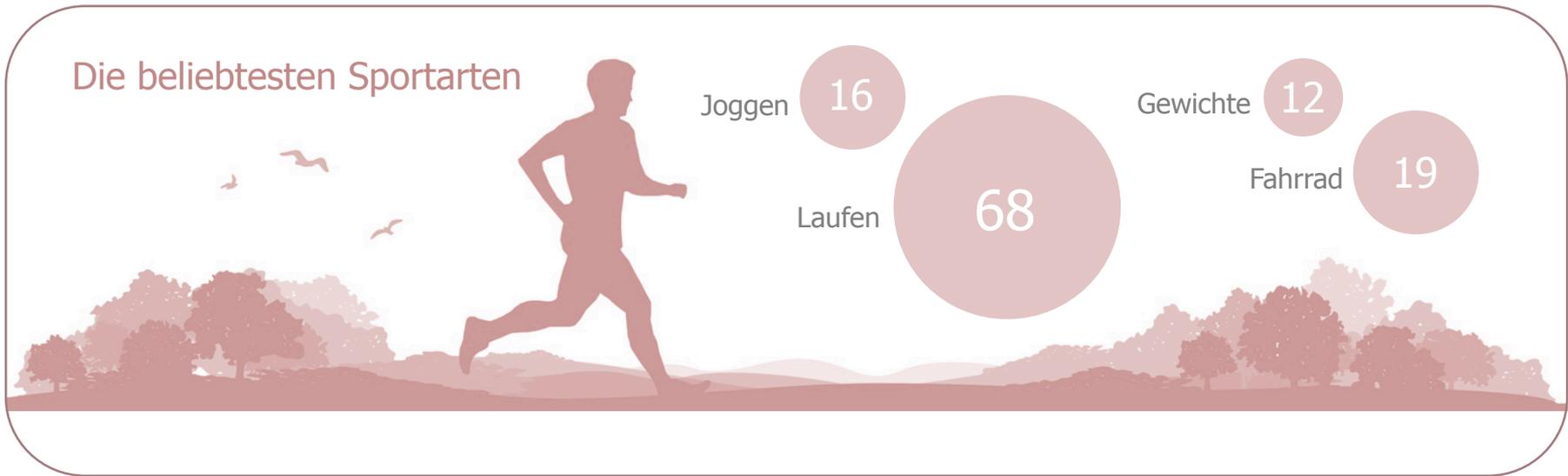
Sport-Index: Einschätzung der eigenen Fitness





Wie aktiv sind die Befragten in vordefinierten Selfcare-Dimensionen ?

Sport-Index: Einstellung gegenüber Sport





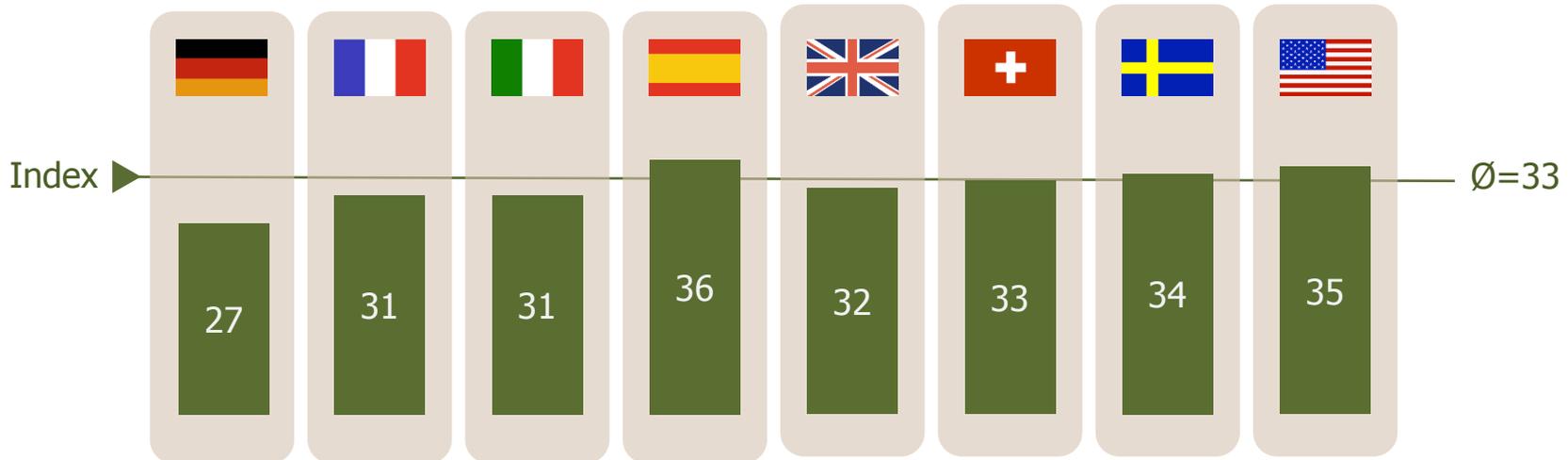
Wie aktiv sind die Befragten in vordefinierten Selfcare-Dimensionen ?

Ernährungs-Index

Konsum von 5 Portionen Obst und Gemüse in den letzten 7 Tagen ?

Konsum von Produkten mit hohem Fettanteil in den letzten 7 Tagen ?

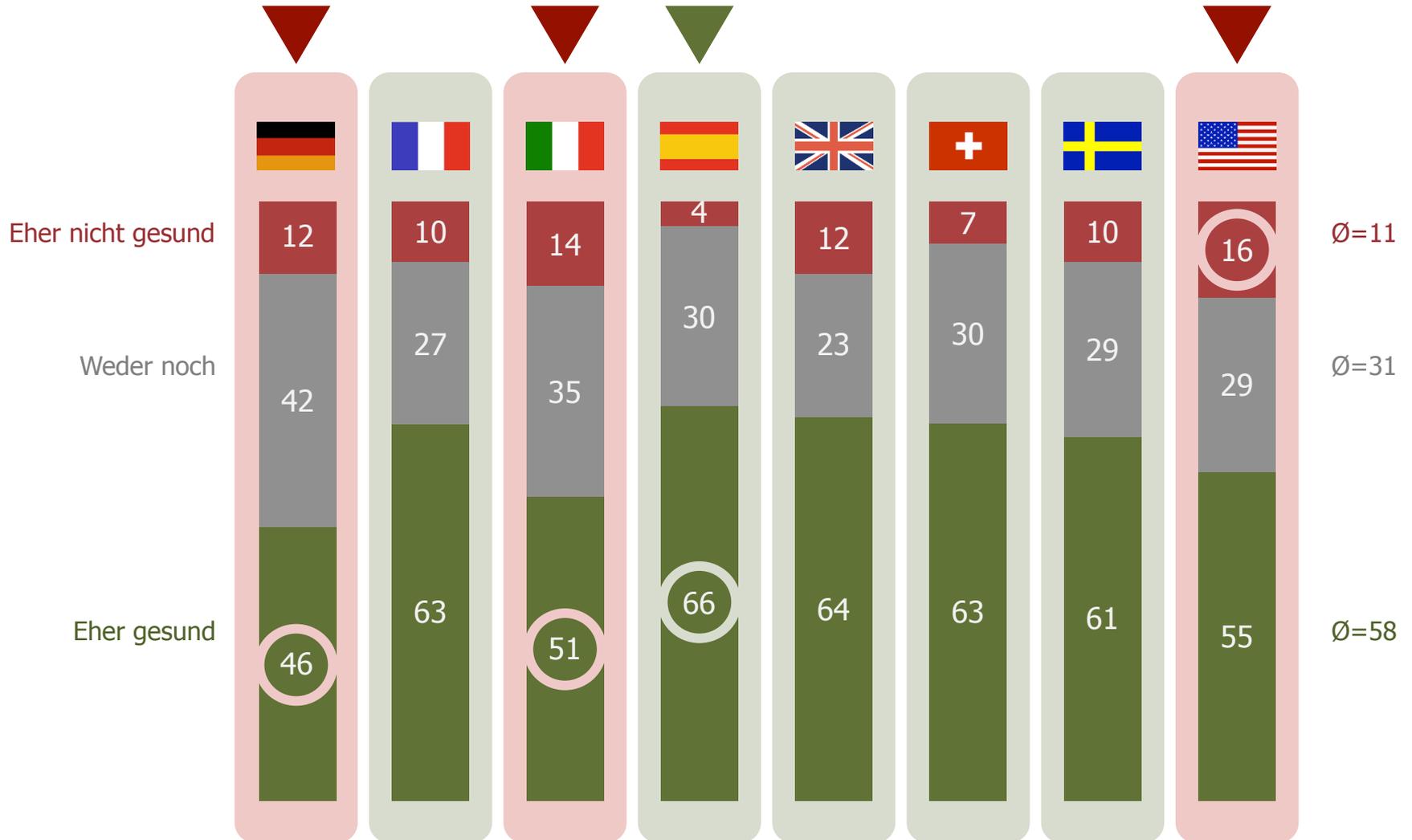
Konsum von Produkten mit hohem Zuckeranteil in den letzten 7 Tagen ?





Wie aktiv sind die Befragten in vordefinierten Selfcare-Dimensionen ?

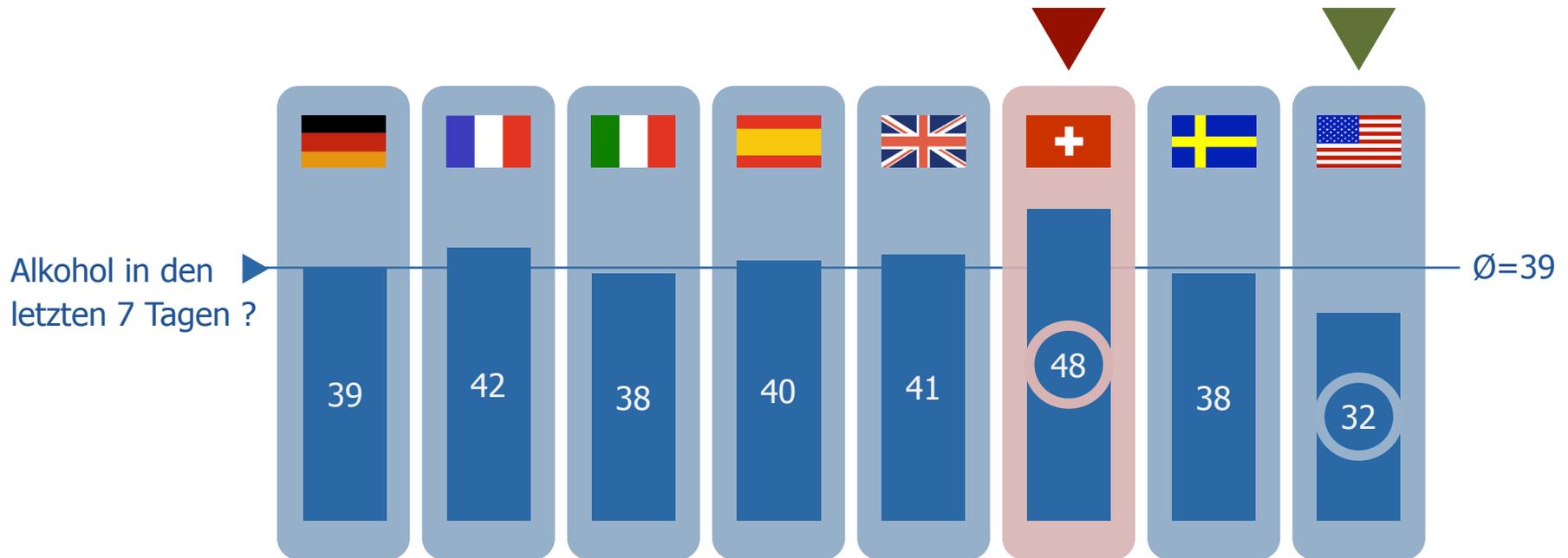
Ernährungs-Index: Einschätzung der persönlichen Ernährung





Wie aktiv sind die Befragten in vordefinierten Selfcare-Dimensionen ?

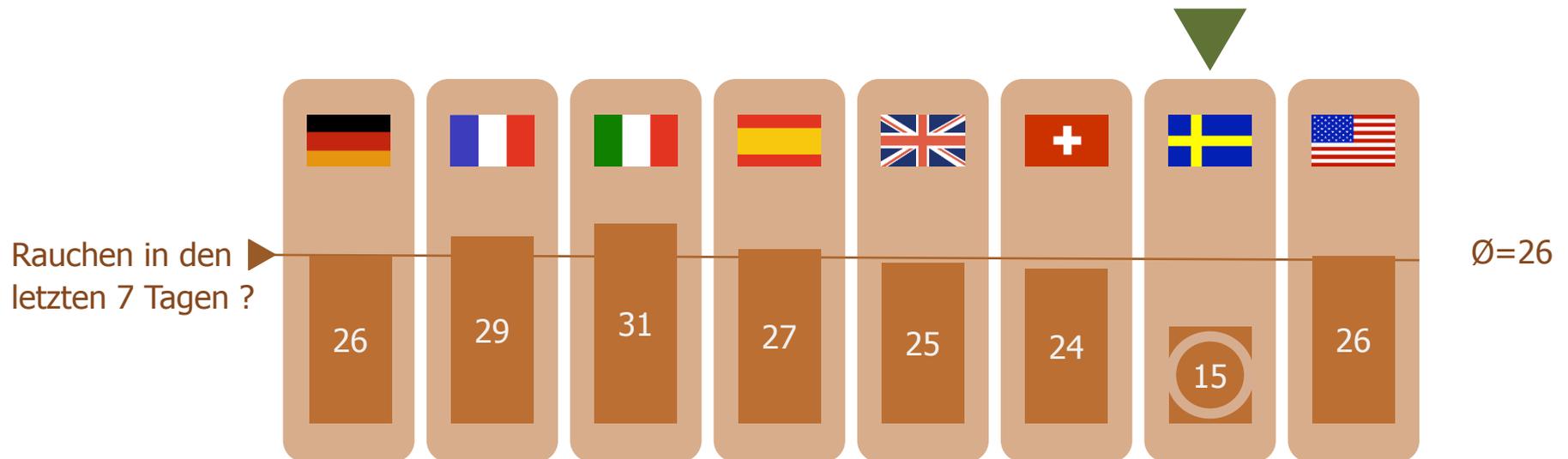
Index für Alkohol: Befragte, die in den letzten 7 Tagen Alkohol konsumierten





Wie aktiv sind die Befragten in vordefinierten Selfcare-Dimensionen ?

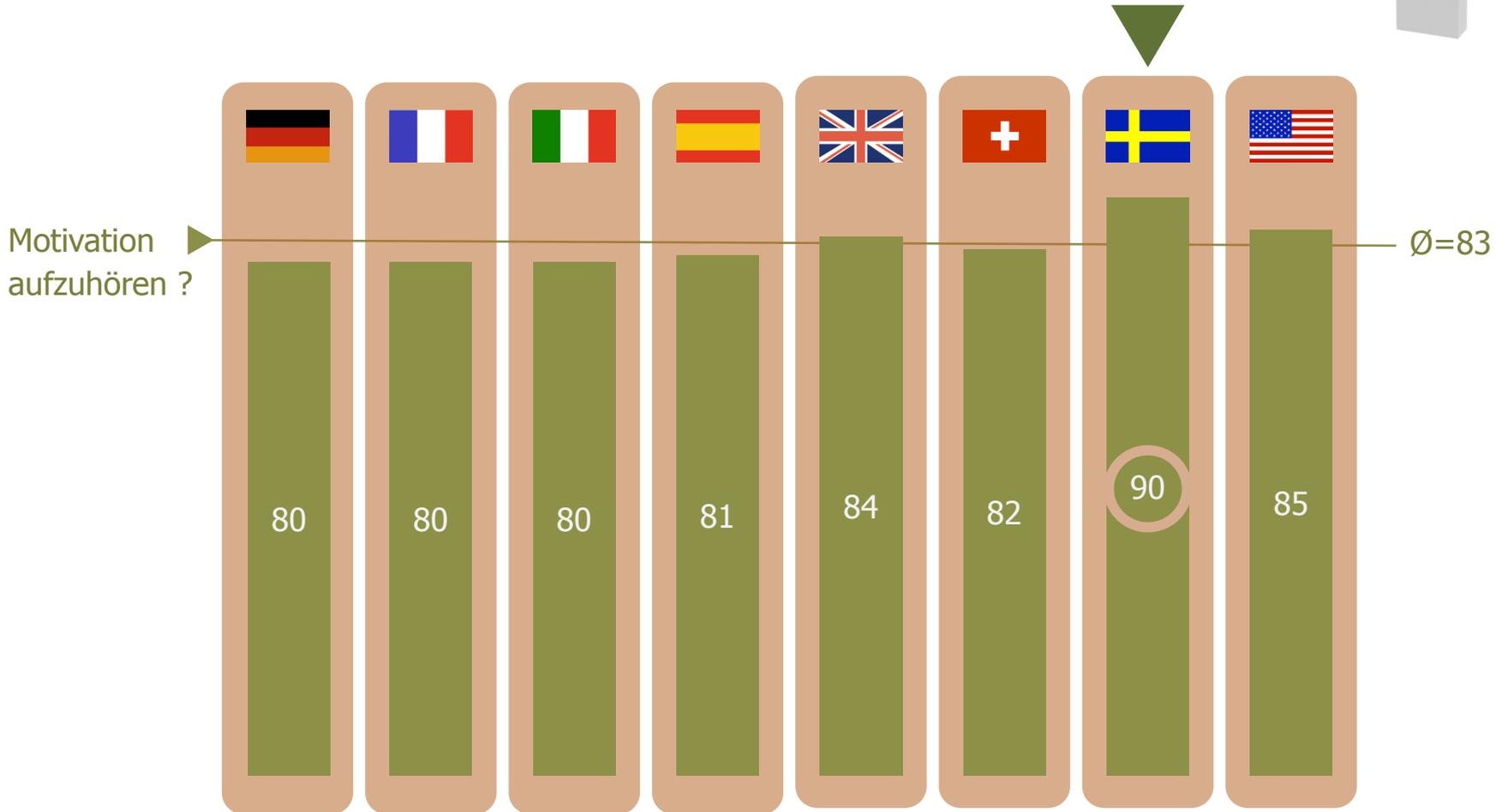
Index für Rauchen: Anteil der Befragten, die in den letzten 7 Tagen rauchten





Wie aktiv sind die Befragten in vordefinierten Selfcare-Dimensionen ?

Index für Rauchen: Wie hoch ist die Motivation aufzuhören ?



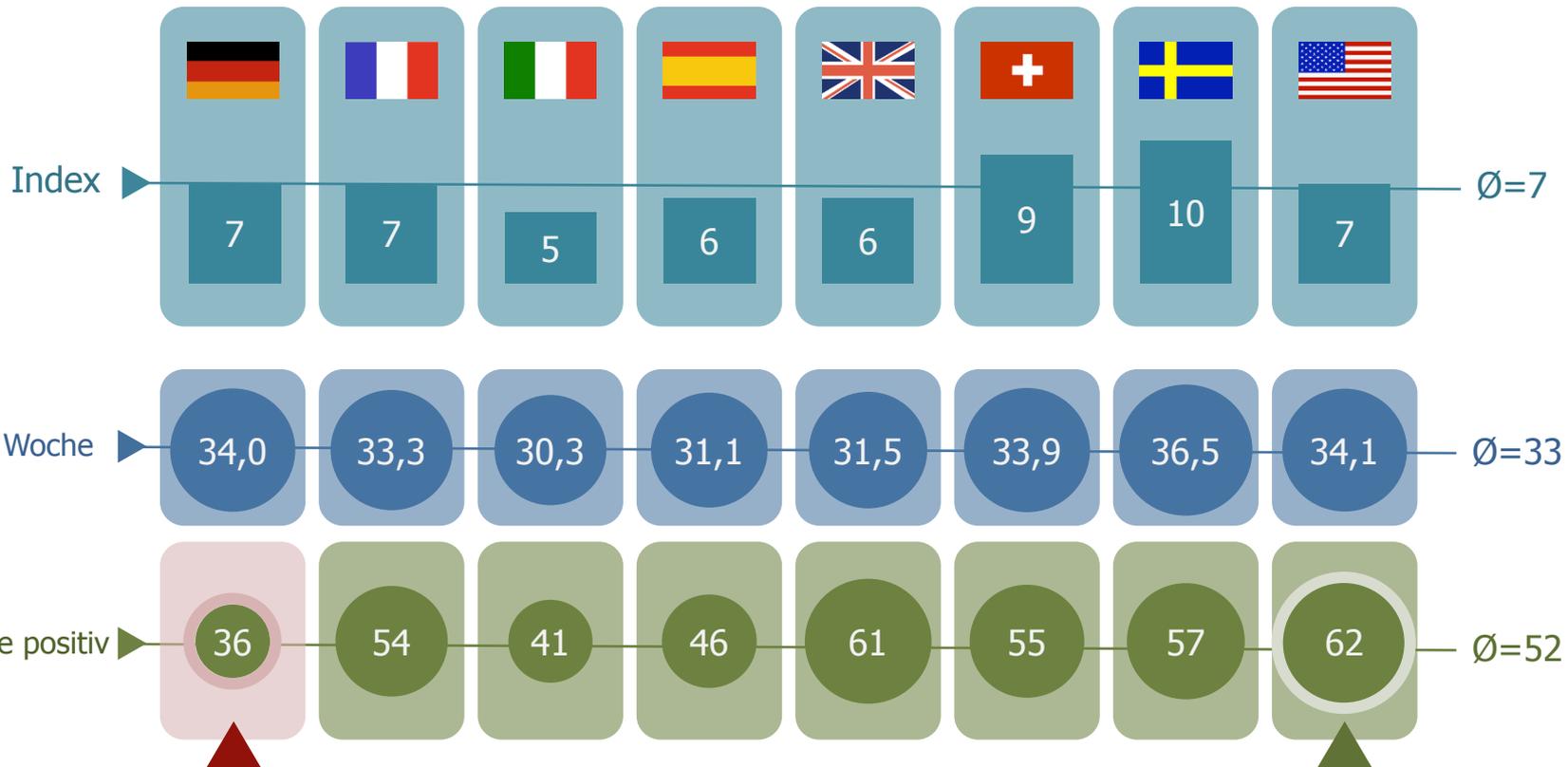


Wie aktiv sind die Befragten in vordefinierten Selfcare-Dimensionen ?

Index für Work-Life-Balance

Anzahl Arbeitsstunden pro Woche ?

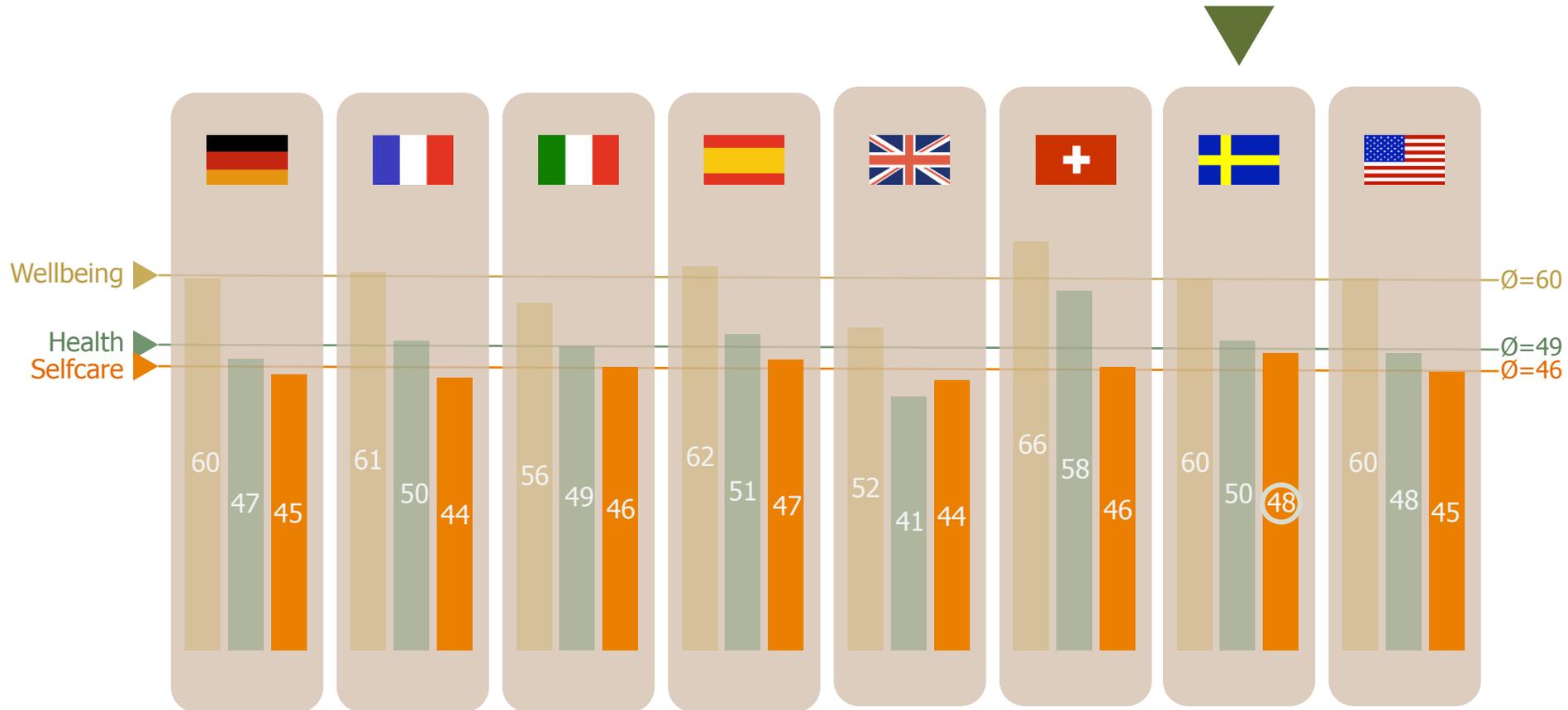
Empfundene Work-Life-Balance ?





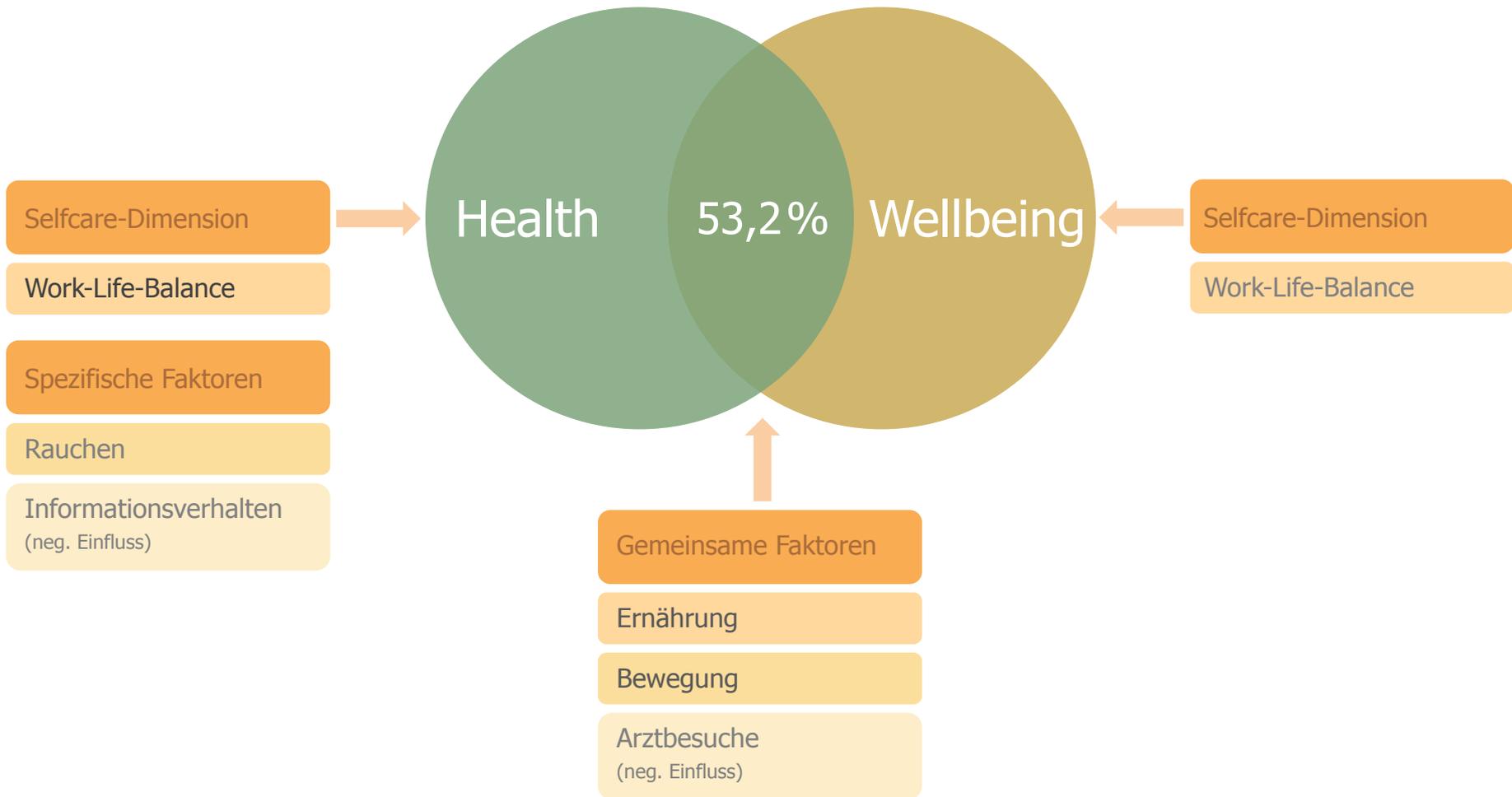
Wie aktiv sind die befragten in vordefinierten Selfcare – Dimensionen ?

Selfcare – Index Total (8 Selfcare – Elemente kombiniert)



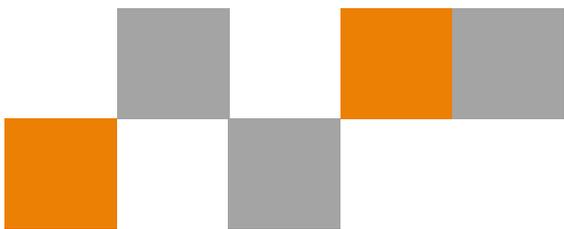


Welche Selfcare-Dimensionen sind die Haupttreiber für Gesundheit und Wohlbefinden ?





5 Menschen im Alltag: Beispiele für den Umgang mit Self Care



Agenda

Der ohnmächtige Wolfgang

Alleine

Typ 2 Diabetes

Nimmt Arzttermine nicht wahr

Ignoriert Krankheiten

COPD

RAUCHER



Arbeitslos (Ex-LKW Fahrer)

Isst gerne „Hausmannskost“

Geldprobleme

Hält alles außer Fleisch und Käse für gesund

Fühlt sich vom Gesundheitssystem nicht unterstützt

Die Powerfrau Simona

Geht 3x pro Woche joggen

Führt jeden Morgen für eine Stunde die Hunde aus

Studiert beim Einkaufen immer die Zutatenlisten



Achtet bei Lebensmitteln auf lokale Produktion

Familienmensch mit 2 Söhnen

Kauft Bio-Produkte nur im Angebot

Interessante Arbeit mit flexiblen Arbeitszeiten

Achtet streng auf gesunde Ernährung



Nicht nur Gesundheitszustand und Self-Care entscheiden über Wohlbefinden: Die mentale Einstellung ist maßgeblich

Der besorgte Fanatiker Daniel

Raucht täglich
6 Zigaretten zum
Stressabbau

Sportfanatiker –
süchtig nach
täglichem Sport



Geschäfts-
leiter

Strenge LCHF
(Low-Carb, high Fat)
Diät

Run-Tracker App

Wünscht sich Pille mit allen
notwendigen Nährstoffen

Macht sich zu
viele Sorgen

Die kämpferische Claudette

COPD,
Adipositas Asthma,
Depression

Arbeitet hart
an der Verbesserung
ihrer körperlichen
und psychischen
Erkrankungen



Entschlossen

Arbeitslos aber
verdient sich durch
Internet-Recherchen
etwas dazu

Strenge Einhaltung
einer tägliche
Kalorienaufnahme
von 1250-1350 kcal

Hat schon 75kg
abgenommen

Treibt täglich Sport



Massgeschneidertes Selfcare: Gesundheitsmanager mit eigenen Regeln

Mario (Schweiz)



„Ich nehme bewusst nicht die Treppen, wenn ich auch den Lift benutzen kann. Wenn der Lift sowieso schon da ist, wieso soll man ihn nicht benutzen?“

“I am known in my circle as the guy who finishes everyone's french fries”

Neil (USA)



“I have my home, a beautiful wife, beautiful daughters. This is what I hoped for.”

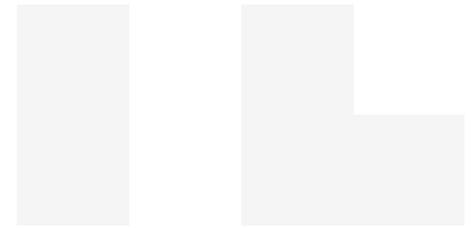
“I use 100-calorie packs as a way to snack mindfully”



6 Zusammenfassung



Agenda



Rendite

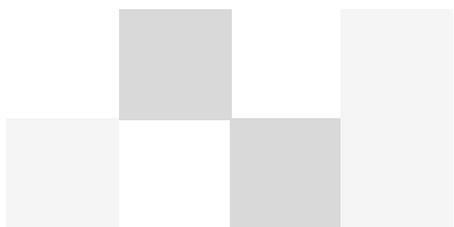
Eine Investition in die mentale Gesundheit hat starken Einfluss auf Health und Wellbeing



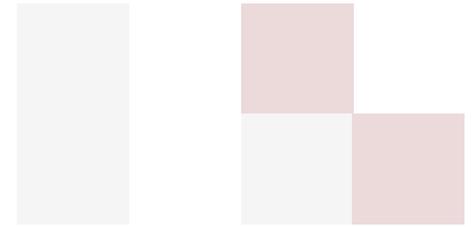
Gewohnheitstier Mensch

Menschen verdrängen unliebsames, unbequemes und anstrengendes gerne.

Besonders rund um das Thema Gesundheit besteht eine gewisse Grundträgheit und meist wird ein positiver Lebensstilwandel durch ein einschneidendes Erlebnis ausgelöst



Fazit



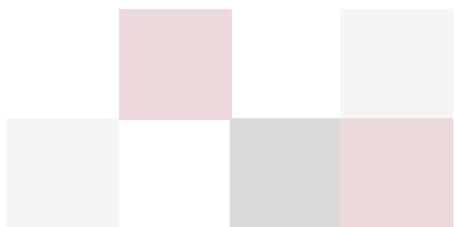
Gesundheitsmanager durch **Self Care**
Menschen managen Gesundheit und Wellbeing sehr individuell
(aktiv / passiv, Kontrolle / Delegation, Verdrängung / Auseinandersetzung)

Diese Verhaltensweisen sind häufig inkonsistent und lassen nicht immer einen Rückschluss auf das Resultat zu.



Generell gibt es jedoch eine hohe Grundbereitschaft zu Selfcare.

Wir müssen den Gesundheitsmanager unterstützen, ohne ihn zu entmündigen!



Fazit



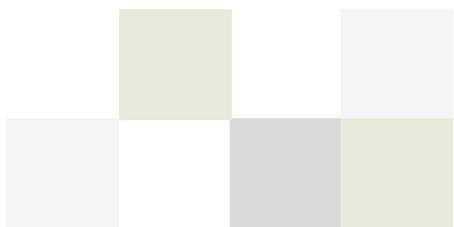
Was ist gesund ?

Befragte entwickeln recht individuelle Definitionen von gesund. Trotz und auch wegen der verfügbaren Informationsflut regieren Halbwissen und Unsicherheit



Vielen Menschen fehlt ein natürlicher Umgang und ein gesundes Selbstverständnis, wenn es um das Thema Gesundheit und Wohlbefinden und alle damit verbundenen Lebensbereiche geht

Wir brauchen eine bessere Gesundheitserziehung !



Fazit